

Wil jij meer weten over de link tussen onze houding en psychologie? Heb je altijd al een zadelkrukje of ergonomische muis willen proberen?

Kom dan naar de interactieve themamiddag:



OMGAAN MET (TECHNO)STRESS

Zaterdag 12 oktober 2019, Rotterdam

De RSI-vereniging en Backshop nodigen je van harte uit om drie belangrijke elementen van een integrale RSI-aanpak te komen ervaren:

- Oefentherapie – houding verbeteren
- Psychologie – omgaan met chronische klachten
- Ergonomisch kantoormeubilair – uitproberen!

Op de themamiddaglocatie, het expertisecentrum van Backshop in Rotterdam, is onze gastheer Backshop-eigenaar Alex Rodi. Ergonomische stoelen, krukjes, zit/sta-tafels, laptopstandaarden, ergonomische muizen, toetsenborden: ze nodigen uit tot de interactieve sessie aan het einde van de middag, waarbij je alle hulpmiddelen mag uitproberen.



Gezond bewegen

Maar eerst activeert Annette Booiman van Mensendieck Moves ons met een workshop over houding, spierspanning en ademhalingspatronen in deze (tech)stressvolle tijden.

Ze maakt de opbouw van spierspanning door een incorrecte houding ook concreet zichtbaar, onder andere met biofeedback. Op deze manier krijgen we inzicht in de reactie van ons lichaam op een verkeerde houding, overbelasting en spanning. Annettes motto: 'Gezond bewegen kun je leren.'

Getob en geworstel besparen

Na een korte pauze verwelkomen wij onze eigen 'wandelende psycholoog' Yvonne Lankhaar. Yvonne wandelt binnen om met ons te delen waarom het allesbehalve een gek idee is om bij chronische klachten een psycholoog in te schakelen. Het kan juist een slimme zet zijn, die je jaren getob en geworstel kan besparen. Yvonne kan het weten; zij heeft zelf chronische pijnklachten.

Uitproberen maar!

Na een korte introductie van Alex Rodi over het hoe en waarom van ergonomisch meubilair en hardware, barst het feest echt los! Dan mag iedereen de producten die in het expertisecentrum aanwezig zijn uitproberen. Deskundige medewerkers van Backshop staan klaar om eventuele vragen te beantwoorden en producten te demonstreren.



We ronden de middag af met een borrel en de gelegenheid om even na te kletsen.



Meedoen?

Aanmelden is mogelijk tot 5 oktober 2019 via postbus@rsi-verening.nl of 033-24 71 043. Gelieve het aantal personen en de contactgegevens, zoals e-mail en telefoon, te vermelden. Je ontvangt een week van tevoren een bevestiging en routebeschrijving.



Locatie:
Vareseweg 43
3047 AT
Rotterdam

PRAKTISCHE INFORMATIE

Er is ruim voldoende gratis parkeergelegenheid voor de deur. De locatie is ook bereikbaar met het openbaar vervoer: bus 42 vanaf Rotterdam Centraal.

Tip: vanaf station Schiedam Centrum is het slechts 10 minuten (OV-)fietsen.

Programma zaterdag 12 oktober:
Vanaf 12.30 uur ben je welkom; het programma begint om 13.00 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur.

